

JAKIE SYMPTOMY MOGĄ OZNACZAĆ, ŻE OSOBA CHORA NA CUKRZYCĘ MOŻE MIEĆ USZKODZONE NERKI?

Uszkodzenie nerek to jedno z najczęstszych powikłań cukrzycowych. Przyjrzyjmy się symptomom towarzyszącym zaburzeniom pracy nerek, które powinny wzbudzić niepokój u diabetyka lub u osoby dotąd niezdiagnozowanej pod kątem cukrzycy.



1. Zmiana w ilości oddawanego moczu, która może charakteryzować się zarówno jako zmniejszenie lub zwiększenie tej ilości z towarzyszącym uczuciem pragnienia picia wody.
2. Zmiana barwy i składu chemicznego moczu – widoczna krew lub osad w moczu.
3. Podwyższony poziom tętniczego ciśnienia krwi spowodowany uszkodzeniem tkanki nerek i uwolnieniem reniny (powoduje zwężanie naczyń, skutkiem czego rośnie ciśnienie krwi).
4. Ogólne osłabienie, utrata sił, apetytu – często wynikające z nagromadzenia w organizmie

produktów przemiany materii, których nerki nie nadążają usuwać, co powoduje rozwój intoksykacji organizmu.

5. Powracające procesy zapalne przewodów moczowych – świadczy o nich ból przy oddawaniu moczu i w okolicach nerek - oraz pęcherza moczowego.
6. Obrzęki na nogach (głównie w obrębie stawów skokowych) i na twarzy.
7. Swędzenie skóry i skurcze mięśni rozwijają się wskutek zaburzeń równowagi pomiędzy ilością wapnia i fosforu (na określonym etapie

zaburzonej pracy nerek dochodzi do wydzielania fosforu przez nerki, który gromadzi się w organizmie).

8. Utrata białka wraz z moczem jest zauważalna, kiedy w analizie laboratoryjnej wiadać obecność białka w moczu. Często tak jest, kiedy niewidoczne są jeszcze symptomy obiektywne, natomiast białko w moczu już jest, w następstwie czego rozwija się proces poważnego uszkodzenia nerek.

9. Wzrost poziomu mocznika i kreatyniny, których nagromadzenie w organizmie powoduje intoksykację. W konsekwencji pojawiają się mdłości, wymioty, obniżenie apetytu, a nawet odmowa przyjmowania jedzenia.

10. Może pojawić się anemia, czyli niski poziom hemoglobiny, który może być spowodowany

niedoborem żelaza, skutkiem czego następuje zmniejszenie ilości erytrocytów we krwi, skracając jednocześnie czas ich życia.

11. Rozwój chorób układu kostnego (w tym bóle kości i stawów, częstsze złamania) – na określonym etapie zaburzeń pracy nerek może wystąpić nierównowaga pomiędzy poziomem wapnia i fosforu w organizmie, skutkiem czego rośnie poziom parahormonu, co prowadzi do stopniowego zaniku wapnia w kościach.

12. Zaburzenia pracy układu sercowo-naczyniowego, które następują wskutek zwapnienia naczyń krwionośnych.

13. Ziemista barwa skóry.

ŻELATYNA POMOCNA W CHOROBIE ZWYRODNIENIOWEJ STAWÓW



LIST Jestem diabetikiem z cukrzycą typu 2. Przez kilka ostatnich lat mocno dokuczała mi choroba zwyrodnieniowa stawów kolanowych. W jednym z czasopism prozdrowotnych przeczytałam, że brytyjscy uczeni przeprowadzili eksperyment: jednej grupie chorych na zwyrodnienie stawów przypisano jedynie klasyczne leczenie podstawowe, a drugiej leczenie podstawowe plus żelatyna podawana codziennie w ciągu miesiąca. W grupie, która otrzymywała żelatynę rezultaty leczenia były zdecydowanie lepsze. I wówczas zdecydowałam się regularnie pić roztwór żelatynowy i spożywać galarety mięsne. Wieczorem wsypywałam do szklanki 1 łyżkę stołową żelatyny i zalewałam pół szklanki chłodnej przegotowanej wody, po czym w ciągu godziny od czasu do czasu mieszałam i odstawiałam do następnego dnia. Z rana dodawałam gorącą wodę, dokładnie mieszałam i wypijałam na czczo. Przez następne 2-3 godziny niczego nie jadłam i nie piłam. I w ten sposób leczyłam się przez 10 dni z rzędu (na dłużej nie starczyło mi już cierpliwości). Zauważyłam, że stawy kolanowe stopniowo przestawały „chrzęścić” i bóle ustawały. Później, przez kolejne 10 dni ponownie piłam roztwór żelatyny i aktualnie stawy niemalże całkiem przestały mi dokuczać.

**KOMENTARZ DIETETYKA**

Metodę terapii z dodatkiem żelatyny należy rozpatrywać jako środek uzupełniający leczenie zasadnicze. Żelatyna może być pomocna osobom chorym nie tylko na zwyrodnienie stawów, ale również na zapalenie stawów, zapalenie tkanki kostnej czy osteoporozę. Żelatyna zawiera aminokwasy i tłuszcze i jest cennym źródłem kolagenu, z którego zbudowane są tkanki łączne. Powoduje wzmacnianie więzadeł i chrząstek, zwiększa ich elastyczność, stymuluje metabolizm. Rzeczywiście, z mojego doświadczenia terapeutycznego mogę potwierdzić, że osoby które w leczeniu choroby wykorzystywały tę metodę po jakimś czasie zauważały, że stawy przestają chrzęścić i łagodnieje ból. Ważne jest, żeby osoby chore na wspomniane choroby włączały do diety więcej produktów zawierających kolagen (najlepiej nie rzadziej jak trzy razy w tygodniu), takich jak galaretki warzywne, rybne, mięsne, produkty zawierające chrząstki, zmieloną skórę świńską i ścięgna, salcesony.

Przeciwwskazania: zakrzepica, zakrzepowe zapalenie żył, natomiast przy problemach w układzie sercowo-naczyniowym niezbędna jest konsultacja lekarska.

ZREZYGNUJ Z CUKRU W CZASIE MIESIĄCZKI

Nie jest tajemnicą, że u wielu kobiet-diabetyków w czasie miesiączki wzrasta poziom cukru we krwi. Przyjrzyjmy się przyczynom tego zjawiska.

1. Ból. Problem bierze się stąd, że podczas występowania bólu organizm w nadmiarze wytwarza hormony stresu – kortyzol, adrenalinę, noradrenalinę, skutkiem czego osłabione zostaje działanie insuliny i poziom cukru rośnie.

2. Hormony płciowe. W czasie miesiączkowania następują zmiany hormonalne, dochodzi do zatrzymywania płynów w organizmie, co skutkuje wzrostem poziomu cukru.

3. Odżywianie. Poprzez zmiany w układzie hormonalnym oraz przy wzroście poziomu kortyzolu i utracie krwi u wielu kobiet w czasie miesiączki mocno wzrasta apetyt, co skutkuje silną chęcią spożywania nie tylko produktów białkowych, ale również węglowodanowych, w tym takich jak słodkie owoce, czekolady itp. W rezultacie poziom cukru jeszcze bardziej wzrasta wskutek przejadania się.



CO ROBIĆ ?

1. Zmienić dietę
2. W razie pojawienia się uczucia głodu należy preferować produkty z dużą zawartością białka i błonnika, które znajdziemy na przykład w niskowęglowodanowych warzywach, a jako dodatkową przekąskę wykorzystywać można produkty pozbawione węglowodanów (lub o niskiej ich zawartości) jak pestki, orzechy, jajka, ogórki.
3. Środki przeciwbólowe
4. Jeśli odczuwacie przez dłuższy czas silne bóle, to warto jest wspólnie z lekarzem ustalić środki przeciwbólowe, ponieważ wyraźny, intensywny ból powoduje nagły wzrost poziomu kortyzolu i poziomu cukru we krwi. Optymalnym rozwiązaniem jest laboratoryjne wykonanie analizy

krwi w celu zdiagnozowania układu hormonalnego i pracy wątroby.

5. Zwiększanie dawek insuliny
6. Jeśli pacjentka jest na insulinoterapii, to może spróbować nieco zwiększyć w trakcie menstruacji dawkę insuliny krótkodziałającej, aby obniżyć poziom cukru. Średnio zaleca się zwiększać dawkę o 10-20% od dawki podstawowej.
7. Aktywność fizyczna
8. Należy zrezygnować z intensywnych, siłowych obciążeń organizmu. Natomiast lekka aktywność fizyczna typu „kardio” jest nawet wskazana. Mogą to być na przykład: gimnastyka lecznicza, lekki bieg, rekreacyjna jazda na rowerze, które będą wspomagać obniżanie cukru we krwi, jak również poprawią ogólne samopoczucie.

LILAK NA ZAKRZEPOWE ZAPALENIE ŻYŁ



Cukrzyca może mieć bezpośredni wpływ na układ naczyniowy, skutkiem czego rozwinąć się może zakrzepowe zapalenie żył. Na ogół choroba rozwija się w żyłach kończyn dolnych, a jej pierwszymi symptomami mogą być: „łamiący”, przeciągły ból w mięśniach łydek, ból podczas uciskania tych mięśni rękoma, obrzęki, procesy zapalne. W celu neutralizacji stanu zapalnego można owijać nogi na noc okładami z liści lilaka.

Warto też łączyć przyjmowanie naparów ziołolecznicznych z procedurami wodnymi. Na przykład

brać przed snem kąpiele dla nóg z dodatkiem wywaru z szaroty leśnej: 200 g suszonych ziół zalewamy w wiadrze 7-8 l wrzątku; należy odczekać przez kilka minut do uzyskania niezbyt gorącej temperatury i trzymać nogi w wywarze przez 30 minut, dolewając gorącą wodę w miarę jej stygnięcia. Można również gorące kąpiele wykonywać na bazie mieszanki ziołowej: w równych częściach mieszamy korę kasztana końskiego, kwiatki rumianku aptecznego oraz zioła pokrzywy zwyczajnej.

Równocześnie można też przyjmować napar: 1 łyżkę stołową suszonych ziół werbeny lekarskiej zalewamy w termosie szklanką wrzątku i odstawiamy na osiem godzin, po czym precedzamy. Wypijamy w kilku równych dawkach przed posiłkami w ciągu dnia. Napar ten można również przyjmować przy leczeniu owrzodzenia łydek.

Diabetycy chorujący na zakrzepowe zapalenie żył mogą samodzielnie przygotowywać proste środki lecznicze na bazie produktów naturalnych, na przykład: zbieramy w maju liście

leszczyny, suszymy je, a następnie 2 łyżki stołowe rozdrobnionego surowca zalewamy pół litra wrzątku, odstawiamy na dwie godziny do zaparzenia i przecedzamy. Pijemy po pół szklanki cztery razy dziennie przed posiłkami. Cykl przyjmowania naparu w obu tych przypadkach powinien być na tyle długi, żeby zauważalne

były wyraźne zmiany zdrowotne. Przeciwwskazania: indywidualna nietolerancja organizmu, zaostrzenie choroby w układzie żołądkowo-jelitowym, kłębuszkowe zapalenie nerek, brak menstruacji, chroniczna niewydolność nerek, zaparcia atoniczne, dzieci do lat 16.

Z CUKRZYCĄ ZA KIEROWNICĄ

Generalnie cukrzyca nie stanowi przeciwwskazań do kierowania samochodem. Tym niemniej przy rozwoju niektórych poważnych, późno zdiagnozowanych powikłań choroby cukrzycowej jazda za kierownicą może stanowić poważne wyzwanie i potencjalne niebezpieczeństwo w ruchu drogowym. **Do tych powikłań zaliczamy:**

1. Uszkodzenie wzroku – retinopatia cukrzycowa, która stopniowo, nie leczona prowadzi do osłabienia, a nawet do utraty wzroku.
2. Uszkodzenie włókien układu nerwowego kończyn dolnych (obwodowa polineuropatia, która prowadzi do utraty czucia w nogach).
3. Utworzenie się owrzodzenia i w konsekwencji powstanie zaburzeń w funkcjonowaniu stóp (syndrom stopy cukrzycowej) - do chwili całkowitego zagojenia się ranek.
4. nieskompensowany i niekontrolowany przebieg choroby cukrzycowej z występowaniem częstych hipoglikemii, co powoduje, że kierowanie samochodem staje się niebezpieczne, ryzykowne i może doprowadzić

do bardzo poważnych konsekwencji, nawet do śmierci, nie tylko kierowcy, ale i innych uczestników ruchu drogowego. Jeśli jednak u diabetyka nie rozpoznano późnych stadiów powikłań cukrzycowych, które byłyby przeciwwskazaniem do prowadzenia pojazdów i cukrzyca jest przez chorego kontrolowana, bez występowania częstej i ciężkiej hipoglikemii, to ograniczeń do jazdy samochodem praktycznie nie ma.

Należy wówczas przede wszystkim przestrzegać następujących zasad:

1. Zawsze pod ręką u kierowcy diabetyka powinny być jakieś produkty z szybko przyswajalnymi węglowodanami, jak słodycze (lizaki, cukierki), słodki owocowy sok, a nawet zwykłe kostki cukru, żeby w porę zapobiec hipoglikemii.
2. Niezbędne jest zmierzenie poziomu glukozy we krwi przed zaplanowanym wyjazdem lub



też w trakcie, zatrzymując na chwilę samochód. A jeśli czeka was długa droga, a pomiar przed wyjazdem wykazał poziom niższy od 4 mmol/l, należy przyjąć dodatkową porcję węglowodanów, aby zapobiec ewentualnej hipoglikemii w trakcie jazdy.

3. Jeśli nagle zauważyliście u siebie symptomy hipoglikemii lub dopiero co jej zapobiegliście, to nie należy zaczynać/kontynuować jazdy.

4. Jeśli jesteście na insulinoterapii, to przed wyjazdem w trasę w żadnym wypadku nie należy wstrzykiwać dawki insuliny większej niż dawka podstawowa. Należy poza tym przestrzegać przerw pomiędzy wprowadzeniem do organizmu insuliny a spożyciem posiłku.

5. Jeśli przyjmujecie obniżające poziom cukru preparaty lub leki, które mogą spowodować hipoglikemię, to zaleca się spożyć węglowodany w takiej samej ilości, co zwykle, aby tylko nie mniej.

6. Jeśli nagle poczuliście się źle (zauważyliście u siebie objawy hipoglikemii), to należy zatrzymać pojazd w bezpiecznym miejscu i w miarę możliwości zmierzyć poziom cukru, a w razie potrzeby podjąć odpowiednie działania. Po 15-20 minutach należy ponownie wykonać pomiar cukru we krwi: jeżeli będzie prawidłowy i czujecie się dobrze, to po kolejnych 15-20 minutach można kontynuować jazdę.

7. Jeżeli akurat nie macie pod ręką glukometru, ale odczuwacie symptomy przypominające hipoglikemię, to należy zatrzy-

mać samochód, spożyć łatwo (szybko) przyswajalne węglowodany i koniecznie należy poczekać do całkowitego zniknięcia objawów, po czym po 15-20 minutach można jechać dalej.

8. W trakcie długiej jazdy samochodem, na dłuższej trasie należy przestrzegać zwykłego (codziennego) reżimu odżywiania się i unikać zbyt długich przerw pomiędzy posiłkami, a także zabierać ze sobą wystarczający zapas jedzenia, aby w razie potrzeby zawsze można było coś przekąsić.

9. Jeździć jest najlepiej za dnia, ponieważ nocna jazda może zaburzać codzienny rytm funkcjonowania organizmu.

KONIECZNIE NALEŻY MIEĆ PRZY SOBIE DOKUMENT Z INFORMACJĄ, ŻE CHORUJESZ NA CUKRZYCĘ!



HIPOGLIKEMIA BEZ CUKRZYCY

Czy może istnieć hipoglikemia bez cukrzycy? Często pacjenci skarżą się, że przy długich przerwach pomiędzy przyjmowaniem posiłków odczuwają ogólne osłabienie organizmu, pojawiają się dreszcze, silne poczucie głodu, zawroty głowy, rozdrażnienie – charakterystyczne symptomy hipoglikemii - nagłego obniżenia poziomu cukru we krwi.

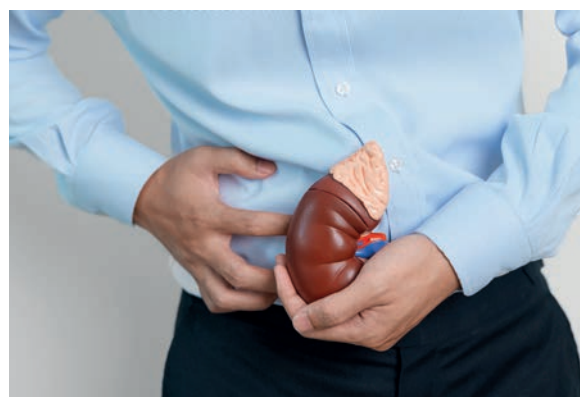
CO MOŻE BYĆ TEGO PRZYCZYNĄ?

Długotrwały głód

Przy zbyt długich przerwach pomiędzy posiłkami, zwłaszcza jeśli dochodzi do tego znaczny, intensywny wysiłek fizyczny, poziom cukru maleje. W normalnych warunkach wątroba wyrzuca cukier w postaci glikogenu (zmagazynowany wielocukier), skutkiem czego poziom glukozy rośnie. Jednak nie u wszystkich osób wątroba funkcjonuje prawidłowo i dlatego nie zawsze w porę udaje się jej usunąć glikogen, co z kolei poziom cukru obniża.

Zaburzenia pracy gruczołu tarczycy

Przy nieprawidłowo działającej tarczycy pojawiają się nie tylko symptomy zaburzonej przemiany energetycznej, jak osłabienie i senność, ale i typowe objawy hipoglikemii.



Zaburzenia pracy nadnerczy

Drugi pod względem znaczenia narząd związany z pozyskiwaniem i przemianą energii to nadnercza, a jeśli ich funkcjonowanie jest zaburzone, to pojawia się osłabienie, senność; występuje regularna hipoglikemia.

Jeżeli zdrowa osoba doznaje symptomów typowych dla hipoglikemii, to reżim przyjmowania posiłków powinien być uregulowany w taki sposób, żeby jej unikać.

Odżywianie powinno być regularne, a przed znaczną aktywnością fizyczną (długi spacer, intensywny wysiłek) należy spożywać produkty (posiłki) wysokowęglowodanowe. I koniecznie należy kontrolować funkcjonowanie tarczycy, nadnerczy i wątroby.

Insulinooporność

Jest to typowa przyczyna hipoglikemii, zarówno na czczo, jak i po jedzeniu. Spożycie jedzenia powoduje wyrzut dużej ilości tego hormonu, w rezultacie czego poziom cukru opada. Taki stan chorobowy można korygować stosując odpowiednią dietę oraz przypisane leki.

SEKRETY KULINARNE CIASTA GOTOWANEGO

Zasady odżywiania programu dietetycznego opartego na świeżych warzywach łączonych w odpowiedni sposób z posiłkami dopuszczają spożycie 40 g pieczywa przygotowanego z tych rodzajów mąki, które są zalecane dla diabetyków. Wydaje się to niewiele, ale jest w tym mały „haczyk”. Mówimy o cieście gotowanym – o tym, w jaki sposób przygotować takie ciasto i wypieki z niego, aby były przydatne dla zdrowia diabetyka.

Najbardziej pożyteczna będzie w naszym przypadku mąka migdałowa – zwyczajna, a nie beztłuszczowa.

Przepis na ciasto gotowane: mieszamy 30 g mąki migdałowej (ewentualnie innej pożytecznej dla zdrowia diabetyka, oprócz lnianej i z ziaren chia), 1 łyżeczkę gumy ksantanowej, guarany lub glukomannanu, ewentualnie mieszanki tych produktów w proporcji 1:1 dodając odrobinę soli. Do przygotowania **ciasta twarogowego**, z którego piecze się słodkie zapiekanki i **chaczapuri** potrzebne będzie 150 g twarogu, który można wprowadzać do ciasta dwoma sposobami:

1. Dodać do przygotowanego do pieczenia ciasta i lekko wymieszać łyżką.
2. Dodać bezpośrednio podczas przygotowywania ciasta i wymieszać blenderem.

Natomiast do przygotowania chaczapuri należy dodać wybrane suszone aromatyczne (pikantne) zioła oraz czosnek. Słodkie wypieki z wybranym zamiennikiem cukru i esencją waniliową można dekorować owocami jagodowymi lub kawałeczkami większych owoców.



PROFITEROLE (MINI PTYSIE)

Przygotowanie: gotujemy w mikrofalówce 75 ml wody w ognioodpornym naczyniu, w którym można będzie w wygodny sposób zastosować blender ręczny (mikser zanurzeniowy). Do zagotowanej wody od razu wsypujemy całą suchą mieszankę i energicznie mieszamy łyżką do jednorodnej masy, po czym odstawiamy do ostygnięcia. Następnie dodajemy (bez ubijania) – wlewamy do filiżanki z ostygłą mieszanką 1 jajko, a w celu dosłodzenia (zależnie od gustu) możemy dodać zamiennik cukru, ekstrakt waniliowy lub czystą wanilię bez cukru. Całość dokładnie ubijamy blenderem do otrzymania konsystencji kremu, po czym moką łyżką wykładamy ulepione kulki na wysłany papierem do pieczenia prociż. Lekko, po brzegach, nie uciskając wygładzamy kulki łyżką i umieszczamy w piekarniku rozgrzanym do 200 stopni na 20-25 minut.

WAŻNE! NIE NALEŻY OTWIERAĆ PIEKARNIKA W CZASIE PIECZENIA I CZEKAMY DO CAŁKOWITEGO OSTYGNIECIA. PRÓBOWAĆ I NADZIEWAĆ NAJLEPIEJ PO KILKU GODZINACH.



CHACZAPURI (300 KCAL, 0,2 WW)

Skład: 1 jajko, 75 ml wody, 30 g mąki migdałowej, 1 łyżeczka gumy ksantanowej, 125 g beztłuszczowego niskobiałkowego twarogu, dwie szczypty soli gruboziarnistej, po gałązce koperku i natki pietruszki, pół łyżeczki sproszkowanego czosnku.

Dokładnie mieszamy suche składniki: mąkę, gumę ksantanową i sól. Do naczynia wlewamy zagotowaną, wrzącą wodę i wysypujemy do wody suchą mieszankę, po czym energicznie mieszamy łyżką do jednorodności. Odstawiamy na bok do ostygnięcia. Dodajemy bez ubijania do miseczki z ostygłą mieszanką jajko oraz twaróg, ubijamy blenderem do konsystencji kremu. Dodajemy sproszkowany czosnek i rozdrobnioną zieleninę, po czym umieszczamy w silikonowej formie. Pieczemy w rozgrzanym do 200 stopni piekarniku przez 35 minut.

WAŻNE! NIE OTWIERAĆ PIEKARNIKA W CZASIE PIECZENIA.

PLACEK Z CIASTA GOTOWANEGO Z TWAROGIEM I ŚLIWKAMI (348 KCAL I 1,1 WW)

Składniki: 1 jajko, 75 ml wody, 30 g mąki migdałowej, 1 łyżeczka gumy ksantanowej, 125 g beztłuszczowego niskobiałkowego twarogu, 1 łyżeczka zamiennika cukru, pół łyżeczki wanilii, 100 g mrożonych śliwek.

Dokładnie mieszamy suche składniki: mąkę, gumę ksantanową, zamiennik cukru i wanilię. Do naczynia wlewamy zagotowaną gorącą wodę, do której wysypujemy mieszankę suchych składników i energicznie mieszamy do jednorodności, po czym odstawiamy na bok do ostygnięcia. Dodajemy do ostygłej mieszanki bez ubijania jajko i całość blendujemy do konsystencji kremu, po czym umieszczamy w silikonowej formie i dekorujemy śliwkami. Wkładamy do rozgrzanego do 200 stopni piekarnika i pieczemy przez 35 minut.

WAŻNE! NIE OTWIERAĆ PIEKARNIKA W CZASIE PIECZENIA.



LECZYMY ALERGIĘ



Ponieważ spektrum alergii wziewnych, zarówno całorocznych, jak i sezonowych jest bardzo szerokie, przedstawimy przepisy, które mogą mieć zastosowanie przy różnych rodzajach tego typu alergii.

1. 1 łyżkę stołową suszonych kwiatków jasnoty białej (tzw. głuchej pokrzywy) zalewamy szklanką wrzątku i odstawiamy pod przykryciem na 30 minut owijając naczynie ręcznikiem lub innym materiałem, aby jak najdłużej zachować ciepło, po czym przecedzamy. Pijemy na ciepło po pół szklanki 4-5 razy w ciągu dnia lub po całej szklance trzy razy dziennie. Przeciwwskazania: podwyższona wrażliwość na składnik, hiperkoagulacja, krwawienia (przy chorobach wymagających interwencji operacyjnych, w chorobach nowotworowych), ciąża, dzieci do 12 roku życia.
2. Dobre rezultaty można również osiągnąć korzystając z nagietka: pół szklanki suszonych

kwiatków zalewamy szklanką wrzątku, odstawiamy pod przykryciem do ostygnięcia owijając na ciepło na 20-30 minut, przecedzamy i pijemy po 1 łyżce stołowej 3-4 razy dziennie.

3. Napar z rumianku aptecznego: 1 łyżkę stołową suszonych kwiatków rumianku zalewamy szklanką wrzątku, odstawiamy na 20-30 minut, przecedzamy i pijemy po 1 łyżce stołowej 3-4 razy dziennie.

4. Mięta pieprzowa: zaparzamy podobnie jak kwiatki rumianku.

5. 2 łyżki stołowe suszonych liści pokrzywy żegawki zalewamy dwiema szklankami wrzątku, odstawiamy na dwie godziny owijając na ciepło naczynie, przecedzamy i pijemy po pół szklanki 4 razy dziennie przed posiłkami.

6. 1 łyżkę stołową ziół krwawnika zalewamy szklanką wrzątku, odstawiamy na 45 minut, przecedzamy i wypijamy całość w ciągu dnia w trzech dawkach. Przeciwwskazania: indywidualna nietolerancja organizmu, zbyt niskie ciśnienie krwi, dzieci do lat sześciu, ciąża.

7. 1 łyżkę stołową rozdrobnionych suszonych kłączy perzu zalewamy szklanką gorącej przegotowanej wody i gotujemy na małym ogniu przez 10 minut, po czym odstawiamy pod przykryciem do ostygnięcia i przecedzamy. Pijemy po 1 łyżce stołowej 3-4 razy dziennie przed posiłkami. Zaleca się picie naparu wraz z przyjmowaniem kąpeli przed snem: pół kilo kłączy perzu zalewamy w wiadrze wodą do pełna, doprowadzamy do zakipienia i gotujemy na małym ogniu pod przykryciem przez 30 minut, następnie przecedzamy, wlewamy do wanny z wodą o temperaturze 35-36 stopni i bierzemy 20-minutową kąpiel. Nie należy przy tym dodawać jakichkolwiek produktów kosmetycznych. Nawiasem mówiąc, kąpiele takie przyjmować można z każdą rośliną z wyżej wymienionych. Cykl terapeutyczny we wszystkich przypadkach – do wyraźnej poprawy stanu zdrowia.

GDYBY NIE ŻONA....

Mam na imię Michał i chciałbym podzielić się z Państwem swoją historią choroby cukrzycowej, a dokładniej – komu udało się przekonać mnie do zmiany stylu życia, tak żebym mógł odzyskać prawidłową wagę i zdrowie.

W 2018 roku na mojej stopie pojawił się tłuszczak (łagodny rodzaj nowotworu powstałego z tkanki tłuszczowej). Lekarz rodzinny skierował mnie do endokrynologa, który po dokładnym zbadaniu (w tym po analizach morfologicznych) stwierdził, że mam cukrzycę drugiego typu i przepisał mi metforminę (1000 mg) – rano i wieczorem. Mało tego – do tego czasu miałem już w większym lub mniejszym stopniu cały „bukiet” innych chorób, w tym generacyjno-dystroficzną chorobę dysku kręgosłupa, problemy sercowo-naczyniowe, nadciśnienie, przewlekłe zapalenie gruczołu krokowego.

Przeszedłem cztery operacje na kręgosłupie i dwie na gruczolaka prostaty. Moja waga w chwili, kiedy dowiedziałem się o cukrzycy wynosiła 115 kg.

WSZYSTKO NA PRÓŻNO

Nawiasem mówiąc, u mojej żony Aleksandry również stwierdzono cukrzycę 2 typu jeszcze wcześniej. Kiedy zaczęła przyjmować leki, to pojawiły się różnego rodzaju problemy zdrowotne. Żona cały czas szukała skutecznego sposobu leczenia również bez tabletek, które bardzo obciążały przede wszystkim jej wątrobę. Jej poziom cukru ulegał znacznym wahaniom – od 2,9 do 9 mmol/l. W 2020 roku znalazła przez internet grupę wsparcia osób z cukrzycą bazującą na zasadach dietetycznych opartych na łączeniu świeżych warzyw z posiłkami, no i cierpliwie rozpoczęła długotrwałą kurację. Tak jej się spodobały po jakimś czasie rezultaty, że kiedy dowiedziała się o mojej diagnozie zaczęła mnie namawiać do skorzystania z jej doświadczeń.

Na początku odnosiłem się do tego pomysłu niechętnie; bardziej wierzyłem lekarzom i lekom farmakologicznym niż terapiom naturalnym. Jednak ostatecznie dałem się żonie przekonać, co przy okazji, jak się po jakimś czasie okazało, wzmocniło nasz związek.

Próbowałem przede wszystkim pozbyć się zbędnych kilogramów, choć nie zawsze starczało mi do tego siły woli. Starłem się wykonywać wszystkie jej zalecenia, posiłki przyjmowałem ściśle według ustalonego grafiku, do tego wykonywałem długie spacery skandynawskie (z kijkami), lecz rezultaty były słabe, leczenie mało skuteczne.



MINUS 38

Na początku tego „maratonu” przemian moja waga wynosiła 112 kg, a cukier na czczo wynosił 6,8-7,5 mmol/l, natomiast po jedzeniu było to 6,2-6,8 mmol/l. Przy takich poziomach cukru rozpoczynałem nowy, uzdrawiający etap życia – mój „maraton” zdrowia. Po kilku miesiącach odstawiłem metforminę i inne preparaty przeciwcukrzycowe, a nieco później mogłem również zrezygnować z leków nadciśnieniowych. Dzięki cierpliwości, sile woli i ścisłym przestrzeganiu przyjętych z żoną zaleceń co tydzień zrzucałem po 1,5-2 kg, średnio po 5 kg miesięcznie. Aktualnie ważę 74 kg i czuję się może nie jak „młody Bóg”, ale zacząłem w końcu odczuwać radość z życia; ciśnienie mam średnio na poziomie 110/70, puls 70/minutę.

**Z OPTYMIZMEM I UŚMIECHEM
ZACZAŁEM PATRZEĆ PRZED SIEBIE**

Jestem z siebie naprawdę dumny, z uporu i pracy, jaką włożyłem w cały ten proces odchudzania. Jestem też

bardzo wdzięczny żonie, która wspomagała mnie w naprawdę trudnych chwilach, żebym ponownie mógł zacząć cieszyć się życiem, odczuwać radość z każdego mijającego dnia!

OSTROŻNIE Z JABŁKAMI

Jabłko to owoc, który zawiera w sobie nie tylko błonnik i wodę, ale również dużą ilość węglowodanów przyswajalnych pod postacią cukru fruktozowego, czyli fruktozy.

100 g = 47 kcal, 0,4 g białka, 0,4 g tłuszczu,
9,8 g węglowodanów, IG 28.

**WAŻNE! JABŁKA PODNOSZĄ POZIOM
CUKRU WE KRWI. A JEŚLI ZJEMY JABŁKO NA CZCZO,
TO NASTĄPI SKOK CUKRU ORAZ INSULINY.**

CO WYBRAĆ – ŚWIEŻY SOK CZY ŚWIEŻY OWOC?

Fruktoza jabłkowa dzięki zawartości błonnika w jabłkach przyswajana jest przez organizm wolniej i podnosi poziom glukozy w sposób płynny, bez nagłych skoków w przeciwieństwie do soku wyciśniętego ze świeżych owoców, nie mówiąc już o konfiturach i dżemach. Mimo to, w obu przypadkach zwiększenie poziomu cukru we krwi oraz wyrzut insuliny będzie dość znaczny. Z tego względu, przy cukrzycy jabłka spożywać należy na deser



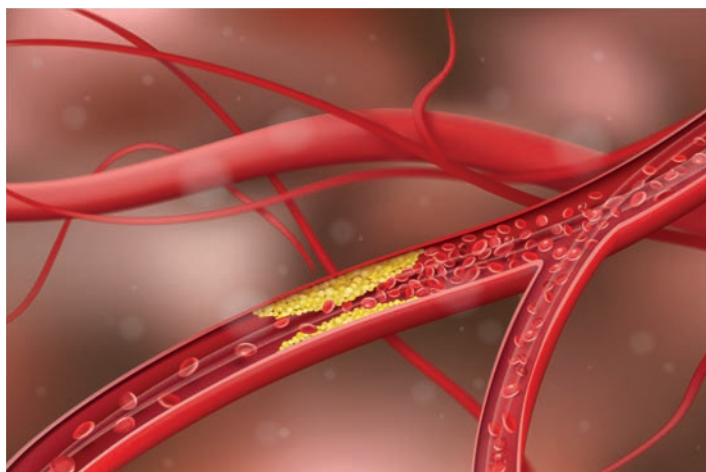
tylko po dziennym posiłku zasadniczym, jakim jest na ogół obiad. I najlepiej nie więcej jak jedno jabłko na dobę, a jeśli już więcej, to należy naprzemiennie łączyć je z innymi owocami lub warzywami, aby podtrzymywać stabilny poziom cukru we krwi.

Dobrze też jest spożywać jabłka z produktami białkowymi i tłuszczami, które podnoszą uczucie sytości i są powoli trawione, co przeciwdziała nagłym skokom cukru. Można na przykład przygotować koktajl jabłkowy z jogurtem naturalnym i nasionami chia lub też zjadać na deser jabłko z dodatkiem orzechów i twarożkiem. Nie warto poza tym zjadać samo jabłko jako przekąskę. Nie należy też jabłek przy spożyciu rozdrabniać, bowiem zwiększa to ich indeks glikemiczny, co z kolei powoduje szybsze ich trawienie i wzrost poziomu cukru we krwi.

Jabłka to cenne źródło witamin – A, C, B1, B2, PP, E i minerałów – magnez, fosfor, jod, żelazo, selen, wapń, cynk i inne. Spożywanie jabłek korzystnie wpływa na pracę układu nerwowego, poprawia pamięć i koncentrację; wzmacnia pracę układu sercowo-naczyniowego, w tym zwiększa przepustowość naczyń krwionośnych i wzmacnia mięsień sercowy; oczyszcza układ żołądkowo-jelitowy, poprawia trawienie, przeciwdziała rozwojowi pasożytów, sprzyja obniżeniu poziomu cholesterolu.

MIT: ZIELONE I KWAŚNE JABŁKA PRZY CUKRZYCY MOŻNA JEŚĆ NAWET PO KILKA DZIENNIE. Nieprawda! Zielone gatunki jabłek mają co prawda nieco niższy IG, ale również zawierają fruktozę.

POSIŁKI BIAŁKOWE – ZNAJ SWOJĄ NORMĘ!



Pacjenci chorzy na cukrzycę często skarżą się, że wyłączyli z diety posiłki węglowodanowe, a poziom cukru w ogóle się nie zmniejsza. Do takiej sytuacji może dochodzić, kiedy diabetcy w niewłaściwy sposób przechodzą na dietę keto (niskowęglowodanową).

Źródłem energii w naszym organizmie są tłuszcze (działają dość długo i niezbyt intensywnie)

oraz węglowodany, natomiast białka są materiałem budulcowym, z których zbudowana jest skóra, mięśnie, ścięgna itd. Jeżeli całkowicie wyłączymy z diety węglowodany (jak chleb, kasze, owoce) oraz ograniczymy spożywanie tłuszczów, to naturalnym rezultatem będzie wzrost poziomu cukru we krwi, ponieważ przy niedoborach energetycznych węglowodanów i tłuszczów – część aminokwasów, mleczanu czy glicerolu organizm przekształca w glukozę, powodując jej skokowy wzrost we krwi. Dochodzi do tego głównie w nerkach i wątrobie przy znacznej aktywności fizycznej lub wskutek uczucia głodu. Proces ten określany jest jako glukoneogeneza. Dochodzi do niego również wówczas, kiedy organizm otrzymuje dużą ilość białka. Zwłaszcza dotyczy to tak zwanych białek „dziecięcych”: twarożki, jogurty, mleko, które posiadają wysoki indeks glikemiczny.

Na początku powodują znaczny wyrzut insuliny, dochodzi do insulinooporności i następuje wzrost odporności na insulinę. W rezultacie część białek przekształca się w węglowodany, które podnoszą cukier.

WAŻNE!

W przypadku cukrzycy pierwszego typu (uzależnienia od insuliny), należy zawsze brać pod

uwagę właściwości białka i w odpowiednim zakresie zwiększać dawkę insuliny o 1-2 jednostki w razie spożycia dużej ilości produktów białkowych. Dlatego tak ważne jest regularne prowadzenie dziennika odżywiania się diabetyka, żeby zapisywać i kontrolować reakcje organizmu na różnego rodzaju posiłki i produkty.

NATURALNE ZAMIENNIKI CUKRU



Na zdjęciach zamienniki cukru: cukier kokosowy, trzcinowy, cukier puder, cukier klonowy, cukier puder, cukier brązowy, miód, nierafinowany cukier trzcinowy demerara (w kostkach, znacznie zdrowszy od cukru białego, delikatniejszy i miodowy w smaku, z lekka chrupiący, o dużej zawartości składników mineralnych, zwłaszcza potasu i wapnia – stosowany jako posypka do ciast lub do słodzenia drinków).

Jak wiemy, w 100 g czystego tradycyjnego cukru białego (sacharozy) mamy dość wysoki indeks

glikemiczny – 70 i aż 398 kcal. Zamienniki cukru to substancje naturalnego lub syntetycznego pochodzenia, które w przeciwieństwie do cukru posiadają znacznie niższą albo nawet zerową kaloryczność, co jest ważne z punktu widzenia utrzymywania poziomu glukozy w normie. Do zamienników naturalnych zaliczamy m.in: fruktozę, ksylitol, erytrol, stewię, manit itd.

Skład produktów wytwarzanych na naturalnych zamiennikach cukru ważny jest dla diabetyka nie tylko względem ilości kalorii, ale również ma tu znaczenie wysokość WW (jednostki chlebowe) – oprócz samego zamiennika cukru produkty takie zawierać mogą inne składniki mogące podnosić poziom cukru we krwi, jak na przykład mąka i pieczywo wytwarzane na fruktozie. Dlatego zawsze należy sprawdzać ilość węglowodanów danego produktu na etykiecie. Jeżeli taki produkt wytworzony został na zamienniku cukru, to jeszcze nie znaczy, że można go spożywać praktycznie bez ograniczeń. Zawsze należy brać pod uwagę (wyliczać) jednostki chlebowe.

Jaki sens ma w takim razie wytwarzanie pożywienia na zamiennikach? Ano taki, że pożywienie takie zawiera „wolne” (wolno przyswajane przez organizm) węglowodany, które nie powodują nagłych skoków glukozy we krwi, ponieważ indeks glikemiczny zamienników jest zwykle znacznie niższy od IG cukru.

Ksylitol czy sorbet nie są wchłaniane całkowicie i następuje to bez udziału insuliny. Na przykład drażne sorbetowe zawierają jednostki chlebowe, ale na poziom cukru we krwi niemalże w ogóle to nie wpływa. Natomiast już pieczywo przygotowywane na sorbecie podnosi cukier, ponieważ zawiera mąkę.

Jeśli chodzi o w miarę „bezpieczne” zamienniki cukru jak stewia czy erytrol (nie zawierają kalorii, przez co nadają się do diety osób z nadwagą), to u niektórych pacjentów z cukrzycą 2 typu i insulinoopornością mogą one powodować pogorszenie stanu zdrowia diabetyka wskutek odruchowego wyrzutu insuliny będącego odpowiedzią na słodki smak, zwłaszcza jeśli taki napój spożywany jest na czczo. Dlatego najlepiej jest je przyjmować w czasie lub po posiłku.

Są też napoje, które pomagają obniżyć poziom cukru, na przykład naturalna kawa i herbata. Ale należy przy tym zaznaczyć, że obniżenie poziomu cukru we krwi następuje tylko wówczas, jeśli kawa nie wywołuje negatywnych skutków ubocznych (nie podnosi ciśnienia krwi, nie zwiększa pulsu), czyli nie powoduje wyrzutu kortyzolu (hormonu stresu), który może podnosić poziom cukru.

WARZYWA SUROWE LEPSZE OD GOTOWANYCH?

Dlaczego warzywa gotowane podnoszą poziom cukru bardziej niż surowe? Dlaczego obróbka termiczna produktów zwiększa glikemię?

Rzecz w tym, że wzrost poziomu cukru we krwi bezpośrednio zależy od właściwości danego produktu względem szybkości wchłaniania go przez organizm w układzie trawiennym. Im szybciej posiłek zostanie wchłonięty, tym większy jest skok cukru. Wszystkie produkty węglowodanowe (kasze, makarony, warzywa, które zawierają skrobię)



składają się z kilku łańcuszków sacharydów i są to tzw. węglowodany złożone. Żeby takie produkty zostały przyswojone przez organizm potrzebny jest dłuższy czas w porównaniu z węglowodanami prostymi (cukier, słodycze, ciasta). Na ten czas ma również wpływ temperatura i czas przygotowywania posiłku. Im wyższa jest temperatura obróbki cieplnej i dłuższy czas przygotowania, tym wyższe jest w produkcie stężenie (koncentracja) monosacharydów. Dlatego przy cukrzycy zaleca się zaparzać (gotować na parze) kaszę, a nie ją gotować. Natomiast makarony z twardych gatunków pszenicy i warzywa skrobiowe zaleca się nieco nie dogotowywać.

Poza tym znaczenie ma również konsystencja posiłków. Na przykład warzywna zupa kremowa wchłaniana jest przez organizm szybciej niż zwykła, tradycyjna zupa. Z kolei koktajl z owoców również przyswajany jest szybciej niż cały owoc. Produkty zimne wchłaniane są wolniej; jeżeli ziemniaki ugotujemy i następnie schłodzimy do temperatury pokojowej, to będą one wchłaniane wolniej i w rezultacie poziom cukru rósł będzie stopniowo, stabilnie a nie skokowo.

Produkty najlepiej jest mieszać. Kasze, buraki gotowane, ziemniaki lub marchew jedzmy w połączeniu z warzywami surowymi, mięsem, rybą. Co ciekawe, jeżeli dodamy do kaszy tłuszcze pochodzenia zwierzęcego, na przykład masło lub smalec, to szybkość wchłaniania posiłku się zwiększy, skutkiem czego również poziom cukru rośnie szybciej. Natomiast nierafinowane (nie przetworzone przemysłowo) oleje roślinne są dużo zdrowsze dla zdrowia diabetyka.

CHUDNAĆ NIE GŁODUJĄC? TO MOŻLIWE!

Jeżeli przy zbijaniu wagi cierpimy z powodu ciągłego uczucia głodu, to oznacza, że organizm znajduje się w sytuacji stresowej, bowiem wytwarza wówczas duże ilości hormonów stresu, którymi są: kortyzol, adrenalina, nonadrenalina. W rezultacie zwiększa się insulinooporność takiego pacjenta. Być może przy odpowiedniej aktywności fizycznej i determinacji uda się pozbyć kilku nadmiarnych kilogramów, ale najprawdopodobniej w tej sytuacji szybko „powrócą” one do właściciela przy choćby niewielkim odejściu od przyjętego reżimu dietetycznego. Znamy przypadki, kiedy pacjent w ciągu 2-3 miesięcy zrzuca 10 kilo, aby po miesiącu, przy nieprzestrzeganiu zaleceń dietetycznych powraca do wagi wyjściowej, a nawet ją zwiększa.

Aby uniknąć takiej sytuacji kilogramy należy zrzucić w taki sposób, aby nie odczuwać głodu! Dlatego dieta powinna być wygodna i przyjemna w jej codziennym stosowaniu.

WAŻNE!

1. Należy przede wszystkim wyłączyć z diety te produkty, które zwiększają apetyt, jak: słodczyce i ciasta, białe pieczywo (z mąki pszennej), fastfudy.
2. W diecie powinny się znaleźć produkty wysoko-białkowe: ryby, mięso drobiowe, wołowina, jajka, grzyby, wysokobiałkowe produkty mleczne. Przy przeciętnej kaloryczności zapewniają uczucie sytości przez długi czas. A właśnie do przetwarzania i trawienia białka organizm wykorzystuje duże ilości energii, skutkiem czego waga ciała nie rośnie, ale stopniowo spada.
3. Zwiększyć należy w codziennej diecie spożycie warzyw. Niskokaloryczne i niskowęglowodanowe warzywa, jak ogórek, pomidor, warzywa zielone, kapusta, brokuły dzięki dużej zawartości błonnika przynoszą długotrwałe uczucie sytości, przy tym waga nie rośnie i cukier we krwi pozostaje na stabilnym, korzystnym dla zdrowia poziomie.
4. Dozować należy wolne węglowodany. Na śniadanie i obiad włączać do pożywienia produkty węglowodanowe w ilości 1-2 WW (12-24 g

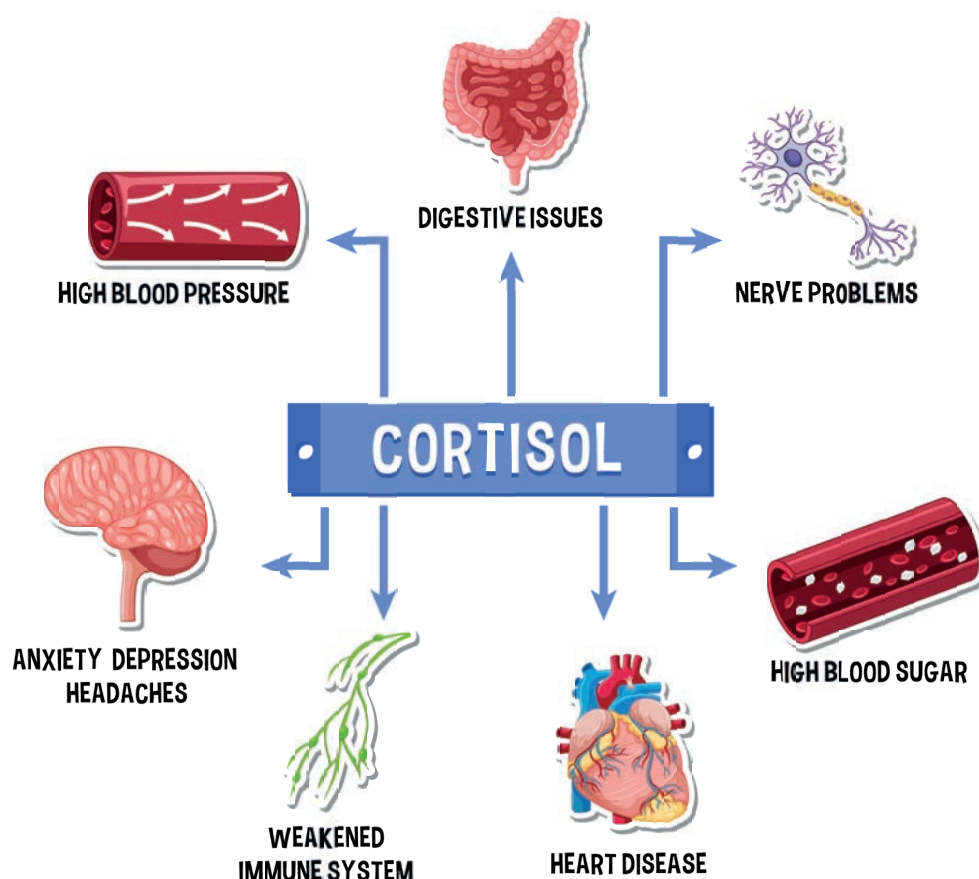


węglowodanów przyswajalnych), przy czym pierwszeństwo powinniśmy dawać takim produktom jak: pieczywo gryczane, chleby pełnoziarniste, warzywa z przyswajalnymi węglowodanami, owoce o niskim indeksie glikemicznym.

WAŻNE! NIE NALEŻY CAŁKOWICIE WYKLUCZAĆ WĘGLOWODANÓW Z DIETY, PONIEWAŻ JEST TO ŹRÓDŁO ENERGII NIEZBĘDNEJ DO CODZIENNEGO ŻYCIA!

OBFITY BRZUCH – OZNAKA INSULINOOPORNOŚCI

Jedną z przyczyn zwiększania się objętości tkanki tłuszczowej w obrębie talii jest insulinooporność. Częste przekąsanie, genetyczne predyspozycje, stres, wysoko węglowodanowe pożywienie stymulują wyrzut insuliny, a to z kolei prowadzi do insulinooporności i rozwoju cukrzycy typu 2.



Jeszcze inną przyczyną rozwoju choroby może być zbyt wysoki poziom kortyzolu – hormonu stresu. To właśnie kortyzol stanowi częstą przyczynę ciągłego przejadania się. Tym samym, powoduje on wzrost poziomu cukru we krwi i może przy tym następować wzrost tętniczego ciśnienia krwi, skutkiem czego istnieje ryzyko niedokrwiennych choroby serca. Inne skutki wzrostu poziomu kortyzolu to: lęki i bóle głowy, problemy żołądkowo-jelitowe, obniżona odporność organizmu, problemy układu nerwowego.

Kolejną przyczyną dużego brzucha może być hiperandrogenizm, czyli wysoki poziom testosteronu u kobiet, który odpowiada za rozłożenie tkanki tłuszczowej zgodne z typem męskim, czyli głównie na brzuchu. No i dochodzą do tego genetyczne, indywidualne cechy budowy ciała. Genetyka wpływa nie tylko na zmiany hormonalne, ale również determinuje warunki i procesy rozkładu tkanki tłuszczowej. Nadmiarowe kilogramy znajdują miejsce przede wszystkim w obszarze brzuszny. Ale po usunięciu przyczyn powodujących zwiększanie tkanki tłuszczowej i przy unormowaniu wagi ciała, jesteśmy w stanie efektywnie pozbywać się zbędnego tłuszczu.

5. Insulinooporność wymaga leczenia farmakologicznego oraz przestrzegania odpowiedniej diety, w czym pomocne oprócz leków farmakologicznych będzie niskowęglowodanowe, niskokaloryczne odżywianie oraz aktywność fizyczna typu kardio.
6. Koniecznie należy obniżyć poziom kortyzolu. Stres można łagodzić i usuwać na przykład kierując swoją energię na aktywność fizyczną i korzystając z fachowej pomocy psychologicznej.

MNISZEK LEKARSKI A CUKRZYCA



W 2016 roku Journal of Nutritional Ecology and Food Research opublikował rezultaty badań na temat wpływu przyjmowania mniszka lekarskiego na poziom glukozy we krwi. 60 pacjentów chorych na cukrzycę 2 typu podzielono na 3 grupy. Uczestnicy eksperymentu z pierwszej grupy otrzymywali codziennie w ciągu 9 dni po 5 g proszku z suszonych liści mniszka, druga grupa przyjmowała również po 5 g proszku, ale z korzenia mniszka, a trzecia nie otrzymywała niczego. Przed i w czasie badania mierzony był poziom cukru we krwi. Okazało się, że poziom

cukru w pierwszych dwóch grupach obniżył się średnio z 10,5 mmol/l do 8,6 w pierwszej grupie, a w drugiej z 10,7 do 7,5 mmol/l, natomiast w trzeciej poziom cukru nieco zwiększył się z 10,8 na 10,9 mmol/l. Badacze zauważyli kilka mechanizmów korzystnie wpływających na zdrowie diabetyka:

1. Preparaty z mniszka hamują proces zwrotnego wchłaniania glukozy w nerkach (reabsorpcja – z moczu pierwotnego do krwi powraca glukoza - prawie 100%), co daje więcej możliwości kontroli cukrzycy typu 2. Zadaniem nerek jest filtrowanie substancji, tak żeby do moczu nie dostały się niezbędne dla organizmu substancje, a glukoza jest jedną z takich substancji i równocześnie podstawowym źródłem energii.
2. Mniszek lekarski zmniejsza aktywność enzymów węglowodanowych, które rozszczepiają cząsteczki węglowodanowe na wchłaniane przez organizm cukry, co obniża poziom glukozy.
3. Mniszek obniża poziom glukozy, która dostaje się do organizmu wraz z pożywieniem i tym samym stymuluje proces jej rozkładu w wątrobie.
4. Preparaty z mniszka stymulują wydalanie moczu, co pomaga usuwać nadmiar cukru z organizmu.
5. Do najkorzystniejszych zdrowotnie preparatów z mniszka przy cukrzycy zaliczamy wywary i napary oraz proszki z suszonych części rośliny.

Proszek z korzeni mniszka lekarskiego przygotowany w warunkach domowych: świeżo wykopane korzenie (najlepiej je przygotowywać jesienią) oczyszczamy z ziemi, dokładnie przemywamy pod bieżącą wodą pomagając sobie przy tym szczoteczką, kroimy na nieduże kawałki, po czym

suszemy w piekarniku przy minimalnej temperaturze do całkowitego pozbycia się wilgoci, następnie blendujemy lub mielimy w młynku. Otrzymany proszek przechowujemy w hermetycznie zamkniętym słoiku w ciemnym miejscu. Prawdłowo przygotowany proszek jest bezzapachowy i ma beżową lub ciemnobrązową barwę, a w smaku jest lekko gorzki, trochę przypomina cykorię.

Stosowanie proszku z mniszka przy cukrzycy 2 typu: przyjmujemy po 5 g proszku dziennie (1,5 łyżeczki) na 20-30 minut przed posiłkami, obficie popijając ciepłą wodą. Dawkę tę rozłożyć można na 2 lub 3 razy. Cykl przyjmowania: przez 20 dni, po czym robimy 10 dni przerwy i powtarzamy. Proszek dodawać można do sałatek i innych potraw.

„SAUNA” POD KOCEM



LIST od czytelnika. Kiedy pojawia się u mnie kaszel, katar, ogólne osłabienie i łamanie w kościach, to napełniam wannę gorącą wodą, a w kuchni gotuję szklankę mleka. Kiedy zakipi dodaję pół łyżki stołowej masła, 1 łyżeczkę wódki, 2 łyżeczki propolisu aptekarskiego na spirytusie, trochę kawy rozpuszczalnej (przy nadciśnieniu nie dodawać!) i biorę tak przygotowany napój ze sobą do kąpieli. Po zanurzeniu nóg w gorącej wodzie wypijam cały napój pojedynczymi łykami. W tym czasie stopy dobrze się rozgrzewają, stają się lekko zaczerwienione od nagrzania, dzięki czemu aktywizowane są strefy odruchowe kontrolujące wszystkie narządy wewnętrzne organizmu. Następnie przyjmuję tabletkę aspiryny (lub spożywam 3 łyżki stołowe konfitur malinowych na pół godziny przed wypiciem mleka). Kładę się do łóżka plecami na rozgrzewające bańki (jeśli jestem sam i nie ma komu ich postawić) i szczelnie okrywam dwoma ciepłymi kocami. Z każdą godziną czuję się coraz lepiej – objawy przeziębienia lub grypy stopniowo zanikają. Kiedy przebudzam się wówczas w nocy, to wyraźnie lżej jest oddychać, temperatura jest znacznie niższa, kaszlu prawie również już nie ma. Ale bielizna i pościel zawsze są wówczas mokre od potu. Szybko je zmieniam na suche (wcześniej przygotowane) i ponownie zasypiam. Z rana czuję się już prawie całkiem zdrowy, pozostaje zwykle lekkie osłabienie po wylanych potach. Jest to aktywna forma walki z grypą lub przeziębieniem – swoisty rodzaj „sauny” po kołdrą lub ciepłymi kocami. Wirusy zwykle nie wytrzymują tak intensywnej wysokiej temperatury i po prostu giną; usuwane są wraz z potem z organizmu.



ZUPA Z BAKŁAŻANÓW

1 duży bakłażan, 1 słodka papryka, pół bulwy selera, 3-4 pomidory, 3 ząbki czosnku, 6 szklanek wody, pół łyżeczki czerwonego pieprzu mielonego, sól i natka pietruszki – według uznania.

Oczyszczamy bakłażan, kroimy w kostkę i odstawiamy na godzinę w ciepłej osolonej wodzie, żeby pozbyć się goryczki. Oczyszczamy paprykę i seler, kroimy na kawałki, łączymy z bakłażanem, solimy i paserujemy na oleju roślinnym. Dodajemy starte pomidory bez skórki, rozgnieciony czosnek, pieprz i zagotowaną wodę. Gotujemy 15-20 minut na małym ogniu, na koniec posypujemy natką pietruszki.



100 g = 0,3 WW i 37 kcal



100 g = 0,4 WW i 60 kcal

ZUPA GRZYBOWA Z UDKIEM KURCZAKA

1 nieduże udko kurczaka, 300 g świeżych grzybów leśnych, 1 cebula, 2 ziemniaki, po 1 łyżce stołowej posiekanego koperku i szczypiorku, sól i niskotłuszczowa śmietana – według uznania

Udło kurczaka gotujemy przez 25 minut aż do odparowania połowy płynu po zakipieniu. Posiekaną cebulę podsmażamy na oleju roślinnym, dodajemy pokrojone grzyby, solimy. Gotujemy pod przykryciem aż do odparowania połowy płynu. Następnie dodajemy śmietanę i dusimy przez 5 minut. Mięso oddzielamy od kości i kładziemy do garnka, dodajemy ziemniaki, grzyby z cebulką, zalewamy bulionem i gotujemy pod przykryciem w rozgrzanym piekarniku przez godzinę. Przy podaniu posypujemy zieleniną.

GRECKA POMIDOROWA Z FASOLĄ

250 g białej fasoli, 3-4 pomidory, 2-3 ząbki czosnku, 1 cebula, 1 marchew, 3-4 gałązki selera, pół łyżeczki soli, suszony tymianek – według uznania, 3-4 liście laurowe, 5 łyżek stołowych oleju roślinnego.

Przemywamy fasolę i zalewamy przegotowaną wodą na noc, aby spęcznieła. Z rana fasolę sflukujemy i gotujemy przez 1-1,5 godziny do pełnego ugotowania, dodajemy tymianek i laurowy liść. Szatkujemy cebulę i marchew, po czym obsmażamy na oleju. Pomidory kroimy w dużą kostkę, dodajemy do garnka z podsmażonymi warzywami, dodajemy oczyszczone, starte ząbki czosnku i solimy. Warzywa dusimy przez 10 minut na małym ogniu. Fasolę przecedzamy i dodajemy do garnka z warzywami. Szatkujemy zieleni selera i również dodajemy do garnka. Wlewamy wrzątek i gotujemy jeszcze przez 15 minut na małym ogniu.



100 g = 0,5 WW i 48 kcal

GROSZEK PO SERBSKU

400 g konserwowego groszku zielonego, 1 cebula, 40 g masła, 1 łyżka stołowa mąki Inianej, 1/3 łyżeczki ziół prowansalskich, mielona papryczka chili, czarny mielony pieprz, sól i szczypta cukru do smaku według uznania.

Cebulę szatkujemy, obsmażamy na oleju roślinnym do zezłocenia. Dodajemy groszek razem z zalewą, przyprawy, cukier i sól. Zalewamy wrzątkiem na tyle, żeby woda na centymetr pokryła groszek z cebulą. Dusimy pod przykryciem na średnim ogniu przez 8-10 minut. Mieszanym w niedużej ilości chłodnej wody, unikając tworzenia się grudek, wrzucamy na patelnię, doprowadzamy do zakipienia i zdejmujemy z ognia pod przykryciem.



100 g = 0,6 WW i 74 kcal



100 g = 0,25 WW i 23 kcal

POTRAWKA KAPUŚCIANA Z MARCHEWKĄ

1 kg kapusty, 2 marchwie, 2 słodkie papryki, 2 cebule, 2-3 ząbki czosnku. Marynata: pół szklanki wody, 1 łyżka stołowa soli, 100 ml oleju roślinnego, 7 stołowych łyżek 9% octu, zamiennik cukru (stewia, ksylitol itp.) – według uznania.

Kapustę szatkujemy. Oczyszczoną marchew ścieramy na tarce o dużych oczkach. Paprykę, cebulę i czosnek drobniutko kroimy. Wszystkie składniki marynaty, oprócz octu, doprowadzamy do kipienia, wlewamy ocet. Gorącą zalewą zalewamy warzywa i mieszamy. Odstawiamy na co najmniej 2 godziny. Aby uzyskać bardziej wyrazisty smak możemy potrawę potrzymać w lodówce przez dobę przed spożyciem. Czas przechowywania ok. tygodnia.

GAŁKI SEROWO-ORZECHOWE

200 g sera żółtego, 1 surowa marchew, 100 g orzechów włoskich lub fistaszków, 2 ząbki czosnku, 2 łyżki stołowe majonezu, pęczek koperku, 2 łyżki stołowe nasion sezamu, sól i mieszanka pieprzu – według uznania.

Ser i oczyszczoną marchew ścieramy na tarce. Orzechy lekko obsmażamy na suchej patelni, po czym drobno szatkujemy. Czosnek rozgniatamy. Łączymy ser, marchew, czosnek i orzechy, solimy, dodajemy pieprz i majonez. Z otrzymanej masy formujemy gałki. Do oddzielnych misek wsypujemy posiekany koperek i sezam, a następnie obtaczamy w nich gałki i umieszczamy w lodówce, aby się schłodziły.



100 g = 0,3 WW i 281 kcal



100 g = 0,1 WW i 220 kcal

„FASZEROWANE” GRZYBKİ

4-5 ugotowanych na twardo jajek, 1 szklanka herbacianej zawarki (fusy po mocnej herbacie z odrobiną pozostałej herbaty), 5 łyżek stołowych konserwowego groszku, 1 ogórek marynowany, 100 g szynki, 2 łyżki stołowe majonezu, pieprz i sól – według uznania.

Z ugotowanych jajek ścinamy mniej więcej 1/3 białka, które będą kapeluszami naszych grzybków. Umieszczamy je w mocnej zawarce herbacianej i gotujemy przez 10 minut. Żółtka rozcieramy, dodajemy groszek, pokrojoną szynkę i drobno pokrojony ogórek. Solimy, pieprzymy, zaprawiamy majonezem i całość mieszamy. Farszem wypełniamy jajka, przekładamy nadzieniem w dół na talerz i przykrywamy osuszonymi, „herbacianymi” kapeluszami.

ZAKĄSKA Z BAKŁAŻANÓW

2 bakłażany, 2 łyżki stołowe oleju rzepakowego, 4-5 ząbków czosnku, 3-4 łyżki stołowe sosu sojowego, koperek lub natka pietruszki

Bakłażany kroimy na dość duże kawałki (nie czyścimy). Na oleju obsmażamy rozdrobniony czosnek, dodajemy bakłażany i smażymy na małym ogniu przez 5 minut, mieszając. Polewamy sosem sojowym i smażymy przez kolejne 5 minut do miękkości bakłażanów. Wyłączamy ogień i posypujemy poszatkowaną zieleniną, a następnie odstawiamy na 10-15 minut pod przykryciem.



100 g = 0,4 WW i 190 kcal



100 g = 0,85 WW i 54 kcal

PIJANE GRUSZE

2 grusze, 200 ml wody, 200 ml wytrawnego czerwonego wina, 1 cytryna, 3 goździki (gwiazdki), pałeczka cynamonu, 1 groszek ziela angielskiego, zamiennik cukru – według uznania.

W gruszach ścinamy podstawy, żeby mogły stać na talerzu. Oczyszczamy je ze skórek i ogonków, po czym polewamy sosem z cytryny. Do rondelka wlewamy wodę, dodajemy zamiennik cukru, przyprawy, plasterki cytryny i gotujemy przez 5 minut. Dodajemy gruszki i wino, doprowadzamy do zakipienia i gotujemy na małym ogniu przez ok. 35 minut. Gruszki często przewracamy i polewamy syropem, żeby przygotować je równomiernie. Następnie gruszki wyjmujemy, stawiamy na talerzu, a syrop kondensujemy i polewamy nim grusze przed podaniem.

KEKS WARZYWNO-OWOCOWY

1 szklanka startego kabaczka, pół szklanki startego jabłka, 2 jajka, 1,5 szklanki mąki lnianej, 1 łyżeczka proszku do pieczenia, 1 łyżeczka proszku z cynamonu, 1 łyżeczka startej skórki cytryny, 120 ml oleju roślinnego, zamiennik cukru.

Jabłko z kabaczką łączymy, dodajemy ubite z zamiennikiem cukru jajka, cynamon, skórkę cytryny i olej. Oddzielnie łączymy mąkę z proszkiem do pieczenia i wsypujemy do głównej masy, po czym miesimy z niej ciasto. Keks pieczemy w formie silikonowej w temperaturze 180 stopni przez ok. 50 minut. Keks powinien wyjść wilgotny i delikatny i w smaku nie przypomina ciasta warzywnego.



100 g = 1,9 WW i 121 kcal

SUFLETY POMARAŃCZOWE

2 pomarańcze, 300 ml mleka, 4 łyżki stołowe mąki dla diabetyka, 4 jajka, 3 łyżki stołowe cukru, 3 łyżki stołowe masła, zamiennik cukru.

Oddzielamy białka jajek od żółtek, białka wstawiamy do lodówki. Z pomarańczy zdejmujemy skórkę i wyciskamy sok.

Łączymy 3-4 łyżki stołowe mleka, mąkę i skórkę cytryny. Pozostałe mleko doprowadzamy do zagotowania, dodajemy do niego masę mączną i mieszamy. Dodajemy 2 łyżki stołowe miękkiego masła, żółtka, zamiennik cukru i cukier. Na małym ogniu gotujemy masę mieszając aż do zgęstnienia. Na koniec dodajemy sok pomarańczowy i odstawiamy do ostygnięcia. Białka ubijamy, dodajemy do głównej masy i rozdzielamy masę do wysmarowanych pozostałym masłem foremek. Pieczemy przez 25-30 minut.



100 g = 0,8 WW i 152 kcal

BARSZCZ W ZALEWIE POMIDOROWEJ

3 ziemniaki, 2 cebule, 1 marchew, 2 duże buraki, pół główki kapusty, 2 łyżki stołowe pasty pomidorowej, 1 litr wody, 1-1,5 l zalewy pomidorowej lub marynaty pomidorowej, sól i mielony pieprz.

Do garnka wlewamy wodę, wkładamy ziemniaki w całości lub w połówkach, gotujemy do połowy ugotowania. Na oleju obsmażamy drobno pokrojoną cebulę, dodajemy marchew startą na tarce o dużych oczkach, a przy końcu obsmażania – pastę pomidorową. Oddzielnie podsmażamy grubo starte buraki. Do garnka z ziemniakami wrzucamy poszatkowaną kapustę, a następnie dodajemy cebulę buraki i marchew. Wlewamy zalewę lub marynatę i gotujemy przez 10 minut, solimy, pieprzymy i odstawiamy barszcz pod przykryciem na 20-30 minut.



100 g = 0,3 WW i 58 kcal



100 g = 0,6 WW i 180 kcal

ROLADA WOŁOWA Z WIEPRZOWINĄ

Pół kilo farszu wołowego z wieprzowym, 2 jajka, 2 ząbki czosnku, 200 g mrożonego lub świeżego groszku zielonego, po pół łyżeczki suszonego tymianku, oregano i bazylii, pieprz i sól.

Do farszu dodajemy jajka, rozgnieciony czosnek, sól i przyprawy. Całość mieszamy i dodajemy groszek. Do prostokątnej formy do pieczenia wysmarowanej olejem roślinnym (jeśli silikonowa to bez smarowania) wykładamy farsz i pieczemy przez 30

minut w temperaturze 220 stopni. Stan ugotowania sprawdzamy nakłuwając nasze danie nożem: jeśli sok jest przezroczysty, to rolada gotowa.

KARKÓWKA W SOSIE CHILI

1,5 kg karkówki, 1 l wody, 3-4 łyżki stołowe soli, czarny pieprz w groszkach, liść laurowy, nasiona gorczycy i koperku. Do sosu: 100 ml sosu sojowego, 50 ml sosu chili lub innego ostrego, 2 ząbki czosnku, kolendra.

Mieszamy wodę, sól, przyprawy, doprowadzamy do zakipienia i odstawiamy do ostygnięcia. Wkładamy mięso i pozostawiamy na godzinę, następnie pieczemy w rękawie przez 2 godziny w temperaturze 150 stopni C. Do sosu czosnek dokładnie rozgniatamy, zieleninę rozdrabniamy, całość mieszamy. Dodajemy sosy – sojowy i chili, mieszamy. Gotową karkówkę lekko obsmażamy i smarujemy sosem.



100 g = 0,4 WW i 480 kcal

GALARETKA JABŁKOWA BEZ CUKRU

Pół kilo jabłek, 15 g żelatyny, 375 ml wody.



100 g = 1,1 WW i 58 kcal

Zalewamy żelatynę 50 ml chłodnej wody. Jabłka oczyszczamy z nasion i kroimy na 4-8 kawałków, które umieszczamy w rondelku. Dodajemy 325 ml wody, zakrywamy pokrywką i gotujemy na małym ogniu do miękkości przez 15 minut, po czym blendujemy do konsystencji piure. Przepuszczamy piure przez sito i wykładamy do rondelka. Dusimy na małym ogniu przez dwie minuty, wyłączamy ogień i dodajemy żelatynę do piure. Całość dokładnie mieszamy, żeby żelatyna rozpuściła się całkowicie, po czym rozlewamy do filiżanek i wstawiamy do lodówki na 2 godziny.